www.divergentias.com
@patriciadivergentia

FATIGÔMETRO

Uma ferramenta para medir a fadiga.

Criado por Patricia Pereira

Documento e pesquisa conduzidos por Patricia Pereira. Todos os direitos autorais são reservados e este documento não pode ser usado para treinar IA sem a permissão expressa da autora.

Nenhuma inteligência artificial foi utilizada para criar este documento.

www.divergentias.com

@patriciadivergentia

2026

Esta ferramenta foi criada pela neuropsicóloga Patricia Pereira, dedicada a aumentar a conscientização sobre a neurologia autista e outras divergências e a adaptar a terapia às suas necessidades.

Esta ferramenta foi validada com adultos autistas através de vários estudos online. Os adultos autistas portugueses e franceses que participaram no desenvolvimento desta ferramenta tinham entre 18 e 65 anos. **Muito obrigado a todos eles !**

Este documento tem como objetivo apresentar as descobertas iniciais desses estudos e explicar como funciona a escala de medição da fadiga. Uma análise mais aprofundada deste tema será incluída no livro de Patricia Pereira, ainda em desenvolvimento.

Os exemplos aqui apresentados foram mencionados durante a pesquisa pelos próprios indivíduos autistas. Nenhuma identificação foi fornecida.

Esta **ferramenta é distribuída gratuitamente e não pode ser vendida.** Todos os direitos autorais pertencem ao seu autor. Qualquer uso ou menção desta ferramenta deve reconhecer a autoria do mesmo.

Contatos

pereira.neuropsy@gmail.com

@patriciadivergentia

@patriciadivergentia

FADIGA E AUTISMO

A fadiga e a gestão da energia são desafios significativos para os adultos autistas que se esforçam constantemente para adaptarem-se a uma sociedade pouco adequada às suas necessidades neurológicas. Os adultos autistas mencionam frequentemente o impacto dessa fadiga crónica na sua vida diárias e bem-estar. A fadiga em si pode ser dividida em duas categorias.

Fadiga temporária

A fadiga temporária é uma resposta natural e saudável do corpo ao desgaste diário, funcionando como um sinal de alerta de que o corpo e a mente gastaram energia e precisam de uma pausa. Ela surge após períodos de esforço, como um dia de trabalho ou treinamento físico. Essa fadiga é temporária e está ligada a uma situação específica, por isso uma boa noite de sono, um pouco de relaxamento ou uma alimentação adequada são suficientes para recarregar as energias.

fadiga crônica

A fadiga crónica é uma sensação profunda e debilitante de exaustão que vai muito além de um único dia cansativo e não melhora mesmo após longos períodos de repouso. Ela manifesta-se como um estado persistente de esgotamento que afeta a capacidade física, a capacidade mental e o funcionamento geral. Essa fadiga costuma ser um sinal de um desequilíbrio mais profundo e pode estar ligada a distúrbios hormonais, deficiências nutricionais, stress extremo ou outras condições médicas.

FATORES DESENCADEANTES

em pessoas autistas

Um estudo realizado em 2024 mencionou que os jovens autistas podem apresentar níveis mais elevados de fadiga, sendo isso particularmente verdadeiro para as mulheres.

Para melhor compreender a fadiga, é importante considerá-la como um problema que requer uma **abordagem biopsicossocial**.

De facto, a investigação destaca **causas biológicas** (como distúrbios da tireoide), **condições de saúde mental** (como ansiedade) e **dificuldades relacionadas à neurologia autista** (como alexitimia, dificuldades de processamento interceptivo). À luz dessas pesquisas, vale acrescentar que um **ambiente inadequado** também pode exacerbar essas dificuldades e, consequentemente, aumentar a fadiga.

Identificar os fatores que desencadeiam a sua fadiga é um passo importante para criar estratégias e acomodações personalizadas. De fato, **a gestão da fadiga requer uma abordagem multifacetada que inclui fatores médicos, psicológicos e ambientais.** Lembre-se sempre de consultar um médico qualificado para descartar as causas físicas (como deficiências de vitaminas ou nutrientes, doenças).

Estudos conduzidos por Patricia Pereira também identificaram diversos factores desencadeantes, incluindo:

- Sobrecarga mental

Exemplo: "...uma sobrecarga mental (projeto, trabalho, evento dos filhos, evento imprevisto), um conflito"

Circunstâncias imprevistas	Exemplo: "...as inúmeras mudanças ou eventos imprevistos."
Eventos sociais	Exemplo: "...antecipação ou repercussão de eventos sociais..."
Sobrecarga emocional	Exemplos: "...situações de estresse/pressão prolongado..."; "...tédio..."
Dificuldade para descansar	Exemplo: "...insônia..."
sensações sensoriais	Exemplo: "...lugares que são muito barulhentos e/ou iluminados..."
Trabalho e autonomia	Exemplo: "...apenas a rotina diária (compras, lavar roupa, limpar e coisas do dia a dia). Trabalho."
Sobrecarga de atenção	Exemplo: "...Concentração forçada em uma tarefa que não me interessa."
Estilo de vida	Exemplo: "...falta de luz solar + alimentos (glúten, lactose, soja devido à intolerância)."
Sensações corporais	Exemplo: "...ciclo menstrual"

SINAIS DE FADIGA

Cada pessoa sente fadiga de forma diferente. Por esse motivo, não é possível identificar sinais universais.

Esta pesquisa procurou identificar as áreas que cada pessoa pode observar em si, para determinar o seu nível de fadiga. Essas áreas são o **corpo, a mente, a sensibilidade sensorial e a capacidade social.**

no corpo

Adultos que participaram da pesquisa online mencionaram que a fadiga causa alterações em:

- do movimento, tornando-se mais lento;
- da dor, acentuando-a;
- alterações na qualidade do sono;
- da sensação de fome;
- diminui a energia e a motivação para realizar atividades.

na mente

Os adultos que participaram da pesquisa online mencionaram que a fadiga causa alterações mentais nos seguintes níveis:

- a motivação;
- a capacidade de processar informações;
- a capacidade de falar;
- a capacidade de usar as funções executivas;
- de memória;
- habilidades de orientação espacial.

SINAIS DE FADIGA

na área sensorial

Adultos que participaram da pesquisa online relataram que a fadiga causa alterações no processamento sensorial. As diferenças são perceptíveis em:

- uma diminuição na tolerância à informação sensorial;
- aumento da sensibilidade aos sons;
- aumento da sensibilidade ao toque;
- de uma maior sensibilidade aos odores;
- um aumento nos comportamentos de *stimming*;
- uma desorientação espacial.

na esfera socioemocional

Adultos que participaram da pesquisa online relataram que a fadiga causa alterações nas emoções e na capacidade de socialização. As diferenças são perceptíveis em:

- de irritabilidade aumentada ;
- do aumento de emoções desagradáveis como tristeza, ansiedade, tédio e confusão ;
- do aumento no número de crises autistas ;
- dificuldade em regular as emoções ;
- a sensação de desconexão social ;
- de uma acentuada necessidade de solidão.

IMPACTO DA FADIGA

em pessoas autistas

A fadiga é frequentemente descrita como um fator limitante na vida de todos, especialmente quando é crónica. Essa percepção da fadiga como fator limitante foi confirmada nesta pesquisa.

Estudos demonstraram que a **fadiga tem um impacto significativo em todos os aspectos da vida de uma pessoa,** incluindo a saúde física e mental, as atividades de lazer e a integração profissional. Por exemplo, a fadiga parece aumentar os pensamentos suicidas e a vulnerabilidade e dependência de outras pessoas. Ela também limita a capacidade da pessoa de dedicar tempo ao lazer e ao descanso.

Este impacto negativo na autonomia e no bem-estar da pessoa autista garante enorme importância a este tema, tornando necessário encontrar soluções adaptadas a cada indivíduo.

Aqui estão as áreas que parecem ser afetadas pela presença de fadiga crônica em adultos autistas.

Saúde mental

Exemplo: “Piora do humor depressivo e irritabilidade”; “Reflexões ocasionais sobre se a vida realmente vale a pena ser vivida. Não necessariamente no contexto de uma crise suicida.”

Saúde física

Exemplo: “Comer menos bem.”

Sociabilidade

Exemplo: “Falta de energia para ver os amigos.”

Autonomia

Por exemplo: “Isso me impede de fazer muitas coisas; tenho que calcular e prever meu gasto de energia”; “Sou totalmente dependente do meu parceiro”.

Integração profissional

Exemplo: "Isso impede-me de ter um emprego remunerado e, portanto, de suprir minhas necessidades."

Cognição

Exemplo: “Dificuldade de concentração”

Lazer

Exemplo: “Sem tempo livre estiver a trabalhar/estudar devido à fadiga”

COMO FUNCIONA O fatigômetro

Devido às suas dificuldades com a interocepção (compreensão dos sinais corporais), os indivíduos autistas podem ter mais dificuldade em detectar sinais de fadiga. Portanto, a compreensão da fadiga deve, pelo menos inicialmente, envolver um processo de reflexão.

O medidor da fadiga utiliza o conceito de ferramenta de medição para tornar o impacto da fadiga mais concreto, observável e mensurável. Esta ferramenta foi concebida para ajudar adultos autistas a refletirem sobre a sua própria fadiga e a desenvolverem uma estratégia de enfrentamento adequada.

O medidor de fadiga permite que cada pessoa questione seus sentimentos e sensações em diferentes áreas, incluindo corpo, mente, social e sensorial, para entender qual nível de fadiga está experimentando.

Como me sinto em...

corpo?
mental?
sensorial?
social?

As respostas a cada pergunta permitem que a pessoa avalie seu nível de fadiga, escolhendo a fase que melhor corresponde ao seu estado atual. O fatigometro pretende guiar a reflexão num primeiro momento. Cada nível de fadiga é representado por uma cor.

Cada cor pode ser associada a um comportamento recomendado. Você encontra ideias de descanso no verso do medidor de fadiga. Considere imprimi-lo e adicionar as suas próprias sugestões de descanso.

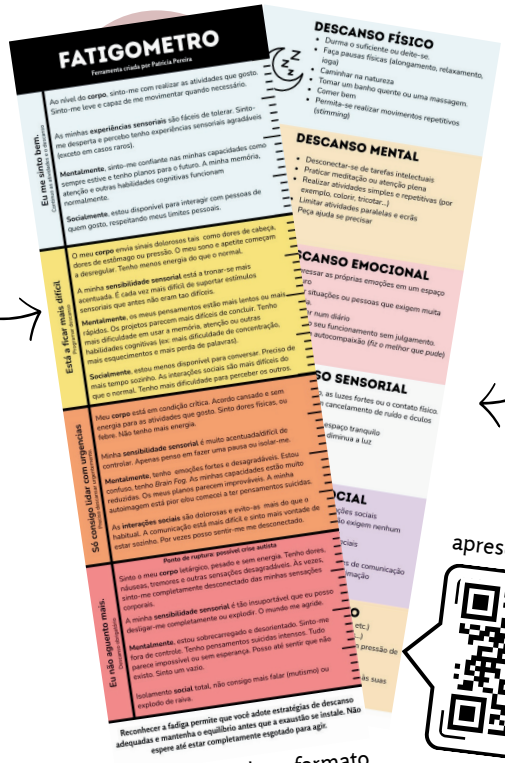
Sinto-me bem é um estado de energia ideal. Você pode continuar suas atividades diárias, mas lembre-se de descansar regularmente.

Está a a ficar difícil indica um estado de fadiga leve a moderada. É necessário fazer ou planear um período de descanso.

Só consigo lidar com as emergências é um estado de grande fadiga. O descanso é urgente.

Não aguento mais é um estado de colapso com possibilidade de crise autista. Esse estado de exaustão requer intervenção imediata. Logo que possível, será preciso fazer mudanças para evitar que isso aconteça novamente.

Guia para medir a fadiga



As demais propostas serão implementadas.

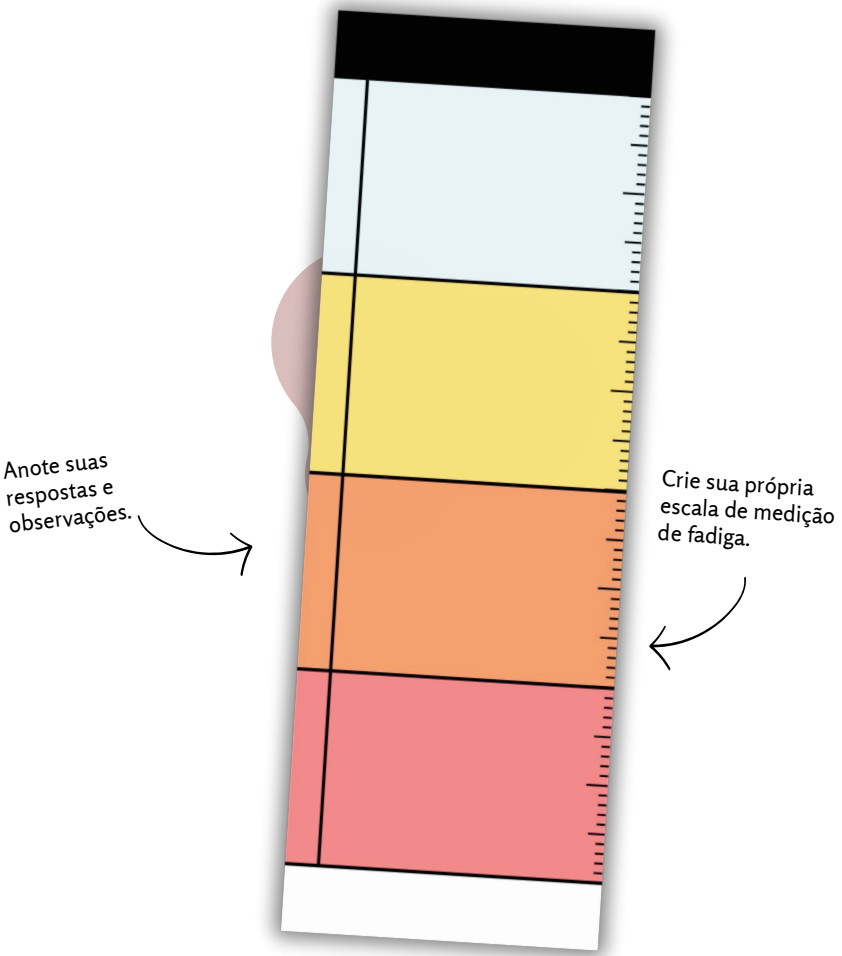
apresentação em vídeo

Disponível em formato impresso ou para impressão.

www.divergentias.com

A FADIGA É UMA QUESTÃO PESSOAL.

Após observar suas reações físicas, sensoriais, mentais e sociais por um período de tempo, você pode criar sua própria escala de fadiga. Para isso, anote seus indicadores de fadiga, bem como suas estratégias de descanso.



Disponível em formato impresso ou para impressão.

Ao responder às perguntas fornecidas, você ajuda a avançar a pesquisa. Você também pode deixar um comentário.



SUGESTÕES DE DESCANSO

Repouso físico

Descanse o corpo dormindo ou pela pratica de atividades como caminhadas, ioga ou ouvir música.

Repos mentais

Envolva-se em atividades mais repetitivas e menos exigentes. Peça ajuda.

Repouso sensorial

Reduza a sobrecarga sensorial ou adicione fontes de sensações que lhe proporcionem prazer sensorial.

Descanso emocional

Seja compreensivo com as suas necessidades (tal como seria com um amigo). Anote as suas emoções ou fale com alguém em quem confia.

Repositórios sociais

Limite seus esforços de comunicação ou permita-se fazer uma pausa social.

Descanso criativo

Dedique-se a atividades criativas sem pressão de performance.



Lembrete: Quando estiver mentalmente cansado, escolha uma atividade física que seja viável. Quando estiver fisicamente cansado, considere fazer uma atividade mais estimulante mentalmente e que também seja possível.

CRIAR UM AMBIENTE ENERGETICAMENTE EFICIENTE É ESSENCIAL PARA A NEUROLOGIA ~~AUTISTA~~.

humana